

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.21702/rpj.2023.4.4>

## Личностные черты, эмоции и метакогнитивные навыки как предикторы субъективного благополучия субъектов образовательной деятельности в современных условиях

Екатерина Г. Денисова<sup>1</sup> , Игорь В. Куприянов<sup>2</sup> , Анастасия О. Гостева<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону,  
Российская Федерация

<sup>2</sup> Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

\*Почта ответственного автора: [anastasiagosteva905@gmail.com](mailto:anastasiagosteva905@gmail.com)

---

### Аннотация

**Введение.** В статье анализируется феномен психологического благополучия через рассмотрение его внутренних, субъективных факторов. Отмечена значимость исследований благополучия в современных условиях, проведен анализ новейших исследований по проблеме связи благополучия с характеристиками личности, эмоциональной регуляцией и метакогнитивными навыками студентов, преподавателей, а также других категорий работников сферы образования. Целью исследования выступило изучение предикторов субъективного благополучия у студентов, преподавателей и других категорий работников сферы образования.

**Методы.** В исследовании приняли участие 453 человека – студенты (313 человек), преподаватели (106 человек) и другие категории работников вузов (45 человек). Методики и опросники: короткий портретный опросник Большой пятерки (Б5-10, 2016); методика «Шкала дифференциальных эмоций» (ШДЭ, адаптация 2003); тест «Личностный дифференциал» (вариант 2015); методика диагностики субъективного благополучия личности (Шамянов Р. М., Бескова Т. В., 2018); опросник метакогнитивной включенности в деятельность (адаптация А.В. Карпова, 1994); «Шкала самооценки метакогнитивного поведения» (адаптация А. В. Карпова, 1998);

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

тест «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова, 2009); опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (адаптация О. Л. Писаревой, 2007). Дизайн исследования предполагал несколько этапов анализа данных, сравнительный и регрессионный анализ. **Результаты.** Показано, что чем выше уровень метакогнитивной включенности и осознанности использования метакогнитивных навыков, тем выше уровень субъективного благополучия субъектов образовательной деятельности. Положительное влияние также оказывают высокий индекс позитивных эмоций, более высокие показатели сознательности, экстраверсии, доброжелательности, открытости опыту и стратегии положительной перефокусировки и позитивного пересмотра, а также низкие значения интроспекции, нейротизма и индекса острых негативных эмоций. **Обсуждение результатов.** Описанные результаты могут помочь в решении задач профилактики выгорания и повышения уровня благополучия студентов, преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и административных работников вузов.

### Ключевые слова

психологическое благополучие, субъективное благополучие, образование, метакогнитивные навыки, метакогнитивная включенность, личность, когнитивная регуляция эмоций

### Финансирование

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 21-78-00116 на тему «Эмоционально-личностные и метакогнитивные предикторы психологического благополучия субъектов образовательной деятельности в современных условиях», <https://rscf.ru/project/21-78-00116/> в Донском государственном техническом университете.

### Для цитирования

Денисова, Е. Г., Куприянов, И. В., Гостева, А. О. (2023). Личностные черты, эмоции и метакогнитивные навыки как предикторы субъективного благополучия субъектов образовательной деятельности в современных условиях *Российский психологический журнал*, 20(4), 63–83. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.4.4>

---

## Введение

В последнее десятилетие стремительно трансформируется образовательный процесс разных уровней образования: вводится дистанционное обучение, изменяются образовательные стандарты и программы, внедряются инновационные форматы взаимодействия, в том числе посредством новых цифровых технологий.

Все это делает современные условия обучения студентов и реализации профессиональной деятельности работников сферы образования уникальными. Такое состояние непрерывных трансформаций на фоне общей нестабильности, повышенной стрессогенности среды и отсутствия четкой временной перспективы могут негативно сказываться на уровне благополучия, мотивационно-ценностных компонентах и эффективности деятельности обучающихся, преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и административных работников (Исаева, Акимова, Волкова, 2022; Devvrat, Gujral & Bhatt, 2022; Пилишвили, Савушкина, Данилова, Соруко Торрес, 2021; Пучкова, 2021; Пилишвили, Дюкарева, 2019). В этой связи все более очевидной становится необходимость исследовать субъективные факторы благополучия, способные повысить уровень устойчивости личности в современных условиях.

Актуальность проблемы психологического благополучия преподавателей и обучающихся показана в ряде работ как отечественных, так и зарубежных ученых (Гилемханова, Хусаинова, Лушпаева, Хайрутдинова, 2022; Корешникова, Фрумин, 2020; Osamika, Lawal, Osamika, Hounhanou & Laleye, 2021). Психологическое благополучие преподавателя часто рассматривается как предварительное условие и показатель профессиональной эффективности (Манина, Петракова, Куликова, Орел, Канонир, 2023; Zhang, Chen & Li, 2023; Гилемханова, Хусайнова, Лушпаева, Хайрутдинова, 2022; Петракова, Канонир, Куликова, Орел, 2021). Преподавательская деятельность рассматривается как интеллектуальный труд, который требует достаточно высокого уровня эмоциональной вовлеченности, а также творческого подхода, постоянного развития и расширения знаний (Родионова, Конюхова, 2022; Глушкова, Кора, 2019). Для обучающихся уровень благополучия часто связан с академической успеваемостью, уровнем внимания, творческой самореализацией и мотивацией (Самохвалова, Тихомирова, Вишневецкая, Шипова, 2021; Волкова, Микляева, Хороших, 2022; Alkhatib, 2020; Gokalp, 2020). При этом, авторы указывают на то, что в образовательном процессе происходит не только осваивание обучающимися образовательной программы, но и многоуровневое межличностное взаимодействие, освоение социальных норм и правил, повышения уровня социальных навыков, а также профессионализации преподавателей и различные профессиональные взаимодействия по организации учебного процесса (Хакимянов, Рязанов, 2022; Vias & Fraser, 2020). Так, например, показана связь между благополучием преподавателей и проявлением риск-факторов асоциального поведения у обучающихся (Хусаинова, Гилемханова, 2019), а также связь благополучия с мотивацией и успеваемостью обучающихся (McLean & Connor, 2015; Li-Grining, Raver, Champion, Sardin, Metzger & Jones, 2010; Klusmann, Kunter, Trautwein, Lüdtke & Baumert, 2008). Другими словами, образовательная деятельность – это не только обучение и преподавание, но целая система взаимодействий минимум трех основных субъектов, где состояние и функционирование каждого из них взаимообусловлено состоянием и функционированием других элементов системы.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

Исследования личностных характеристик как предикторов благополучия представляют собой современный этап разработки проблемы субъективных факторов благополучия. В ряде работ описываются многочисленные связи доброжелательности, экстраверсии, открытости опыту, нейротизма и других личностных характеристик с различными видами и формами благополучия (Osamika et al., 2021; Банщикова, Лукьянов, Курданова, 2022; Zhang & Chen, 2023; Лактионова, Матюшина, 2018). Еще в начале 2000-х К. Питерсоном и М. Селигманом в рамках обоснования модели «24 сильных сторон личности» или Values In Action (VIA), отмечено, что при исследовании вопросов благополучия есть смысл искать позитивные черты личности, которые будут способствовать более высокому уровню благополучия (Park, Peterson & Seligman, 2004). Эта модель находит отклик и в более современных работах, где такие черты как любопытство, энергичность, благодарность, оптимизм и другие, наряду с социально-демографическими показателями, имеют предиктивную ценность для определения уровня позитивного функционирования личности, ее благополучия и самооэффективности (Рван, Ставцев, Кузьмин, 2022; Azañedo, Artola, Sastre & Alvarado, 2021). Достаточно обширное количество современных работ освещают связь благополучия с особенностями эмоциональной сферы, в частности, с преобладанием положительного аффекта, уровнем эмоционального интеллекта, уровнем сформированности навыков саморегуляции и особенностями совладания со стрессом (Родионова, Конюхова, 2022; Гилемханова, Хусайнова, Лушпаева, Хайрутдинова, 2022; Григорова, 2019). Значимость регуляторного компонента также раскрывается в исследованиях метапознания, одной из форм рефлексивной регуляции познавательной деятельности в структуре учебной и профессиональной деятельности (Прохоров, Юсупов, 2011). Безусловно, метакогнитивные навыки имеют особую значимость для образовательного процесса, что подтверждено наличием связи уровня самоорганизации, метапланирования и рефлексии с академической успеваемостью, благополучием и успешностью коммуникации (Перикова, Бызова, 2020; Перикова, Ловягина, Бызова, 2019; Бережнова, Федосеева, Тарасов, 2019; Даниленко, 2018; Tikhomirova, Malykh, Lysenkova, Malykh, 2021), с эмоциональной сферой студентов (Гусева, Сылка и Денисова, 2022). Представляет интерес также связь метакогнитивной осознанности со степенью отчужденности от образовательного процесса (Belikova & Pronenko, 2023a; Проненко, Беликова и Скрипкина, 2023) и жизненным смыслом (Belikova & Pronenko, 2023b).

Таким образом, анализ современных исследований по проблеме субъективного благополучия позволяет заключить, что большинство работ останавливаются либо на выявлении корреляционной связи, либо относят к факторам благополучия некоторые стандартные социально-психологические характеристики, к примеру, наиболее устойчивые личностные черты. Однако для более системного понимания структуры предикторов благополучия субъектов образовательной деятельности в современных условиях следует рассматривать не только личностные характеристики,

но и специфику эмоциональной регуляции и уровень сформированности метакогнитивных навыков.

В этой связи **целью** исследования выступило комплексное изучение эмоционально-личностных и метакогнитивных предикторов психологического благополучия студентов, преподавателей и других категорий работников сферы образования. Предполагается, что среди эмоционально-личностных и метакогнитивных предикторов могут быть как универсальные компоненты, обуславливающие благополучие всех субъектов образовательной деятельности, так и специфические для исследуемых подгрупп.

## **Материалы и методы**

### ***Выборка***

В исследовании приняли участие работники и обучающиеся высших учебных заведений южного федерального округа Российской Федерации – 453 человека (77% – женщины, 23% – мужчины) в возрасте от 18 до 75 лет.

Из них:

- 106 человек – преподаватели (75% – женщины, средний возраст 45,8 лет);
- 45 человек – административно-управленческий и вспомогательный персонал (77% – женщины, средний возраст 37,8 лет)
- 313 человек – студенты (79% – женщины, средний возраст 21,8 лет; направления подготовки – бакалавриат, специалитет, магистратура, аспирантура).

Опрос респондентов проведен очно, в формате электронного тестирования. Все респонденты дали согласие на участие в исследовании, были ознакомлены с его целями и уведомяны о дальнейшем использовании и публикации результатов.

### ***Методики***

Для уточнения социально-психологических характеристик респондентов и использования метакогнитивных навыков применялся метод анкетирования. Всех респондентов просили указать пол и возраст. Студентов просили указать уровень образования, направление подготовки, форму обучения, оценить выраженность учебного стресса и успешность совладания с ним. Преподавателей и других работников сферы образования просили указать должность и стаж профессиональной деятельности, оценить уровень профессионального стресса и то, насколько хорошо они справляются с нагрузкой.

Была использована анкета самооценки метакогнитивного поведения «Метакогнитивные навыки в структуре учебно-профессиональной деятельности» (Денисова, 2022).

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

С целью исследования личностных характеристик, особенностей эмоциональной сферы и метакогнитивного поведения было проведено психологическое тестирование с использованием следующих методик:

- Короткий портретный опросник Большой пятерки (Б5-10, М. С. Егорова и О. В. Паршикова, 2016);
- Методика «Шкала дифференциальных эмоций» (ШДЭ, адаптация А. В. Леоновой и М. С. Капицы, 2003);
- Тест «Личностный дифференциал» (вариант, адаптированный в НИИ им. В. М. Бехтерева, 2015);
- Методика диагностики субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова, 2018);
- Опросник метакогнитивной включенности в деятельность (Г. Шроу, Р. Деннисон, адаптация А. В. Карпова, 1994);
- Шкала самооценки метакогнитивного поведения (Д. Лакоста, адаптация А. В. Карпова, 1998);
- Тест «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова, 2009);
- Опросник «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски и В. Крайг (адаптация О. Л. Писаревой, 2007).

### **Статистические методы обработки полученных результатов**

Статистические методы обработки полученных результатов включали в себя: критерий Краскела-Уоллиса и post-hoc тест Данна; множественный регрессионный анализ методом наименьших квадратов, информационный критерий Акаикэ (AIC), метод проверки остатков модели на автокорреляцию Дарбина-Уотсона, тест Бонферрони на выбросы, тест Брюша-Пэгэна на неравномерность дисперсии остатков, перекрестная проверка (кросс-валидация) модели.

Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с применением свободно распространяемого программного пакета R версии 4.2.2 с оболочкой R Commander версии 2.8-0 и пакетом DAAG версии 1.25.4.

### **Результаты**

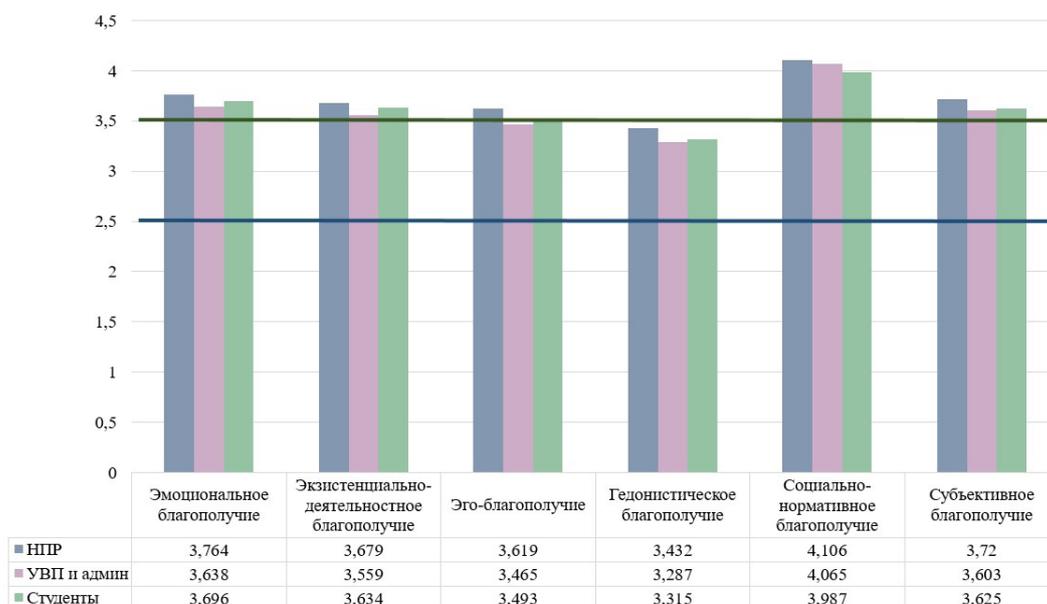
На первом этапе обработки данных мы провели анализ средних значений в выборке и в группах сравнения, а также проверку нормальности распределения по критерию Шапиро-Уилка. Последняя показала, что по большинству исследуемых показателей распределение отличается от нормального. Однако в целом по выборке средние значения находятся в рамках нормативных диапазонов по тестам или ближе к верхнему диапазону средней нормы, кроме того, в выборке не наблюдается экстремально высоких или низких значений.

Сравнительный анализ исследуемых подгрупп был реализован при помощи критерия Краскела-Уоллиса, в качестве апостериорного анализа было проведено попарное сравнение по методу Данна.

Средние значения по показателям субъективного благополучия находятся на верхней границе диапазона нормативных значений и не обнаруживают достоверных различий между подгруппами студентов, преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и административных работников (рисунок 1). Наиболее высокие значения во всех трех группах отмечены по шкале социально-нормативного благополучия.

### Рисунок 1

Сравнительный анализ средних значений по методике диагностики субъективного благополучия личности в исследуемых подгруппах



**Примечание:** синяя и зеленая горизонтальные линии отражают нижнюю и верхнюю границы диапазона средних значений по исследуемым показателям, соответственно.

По показателям метакогнитивных навыков и рефлексии все средние значения находятся либо на уровне средних нормативных показателей, либо на их верхней границе (рисунок 2). Достоверные различия между группами по критерию Краскела-

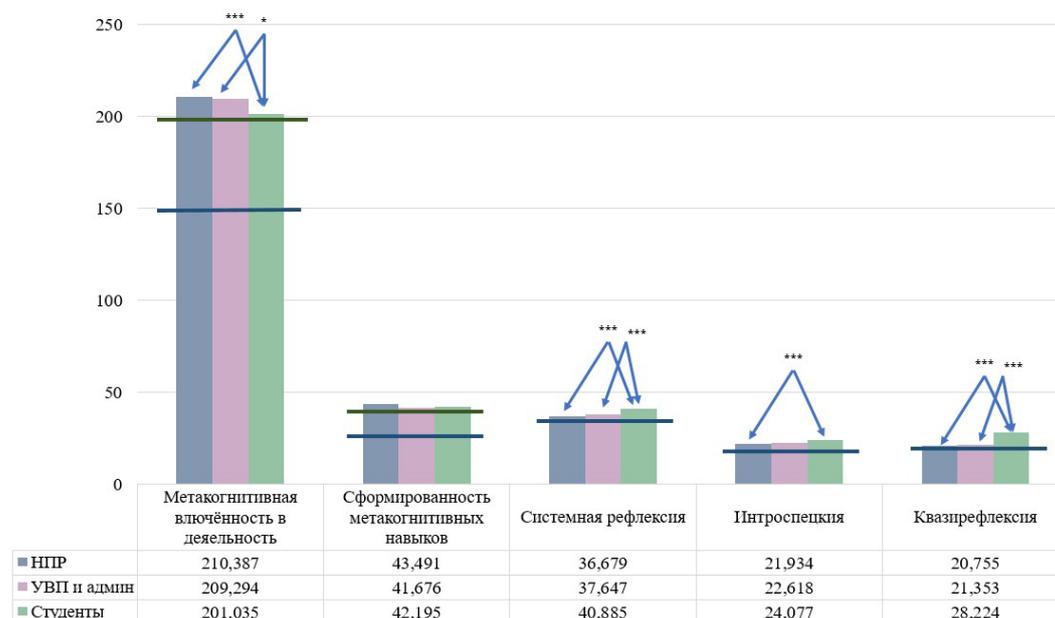
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Уоллиса показаны по шкале метакогнитивной включенности и по типам рефлексии ( $p < 0,01$ ). Однако в ходе апостериорного анализа выявлено, что достоверно отличается от других только подгруппа студентов. Данная группа имеет достоверно более низкие значения по метакогнитивной включенности и более высокие по типам рефлексии, включая системную рефлексию.

В отношении предпочтения различных стратегий когнитивной регуляции эмоций показано, что наименее предпочитаемыми стратегиями являются катастрофизация и обвинение, наиболее высокие баллы отмечены по шкалам позитивной перефокусировки и положительного пересмотра (рисунок 3). Различия также отмечены в основном по группе студентов, практически во всех случаях они достоверно чаще пользуются стратегиями принятия, самообвинения, сосредоточения и катастрофизации.

**Рисунок 2**

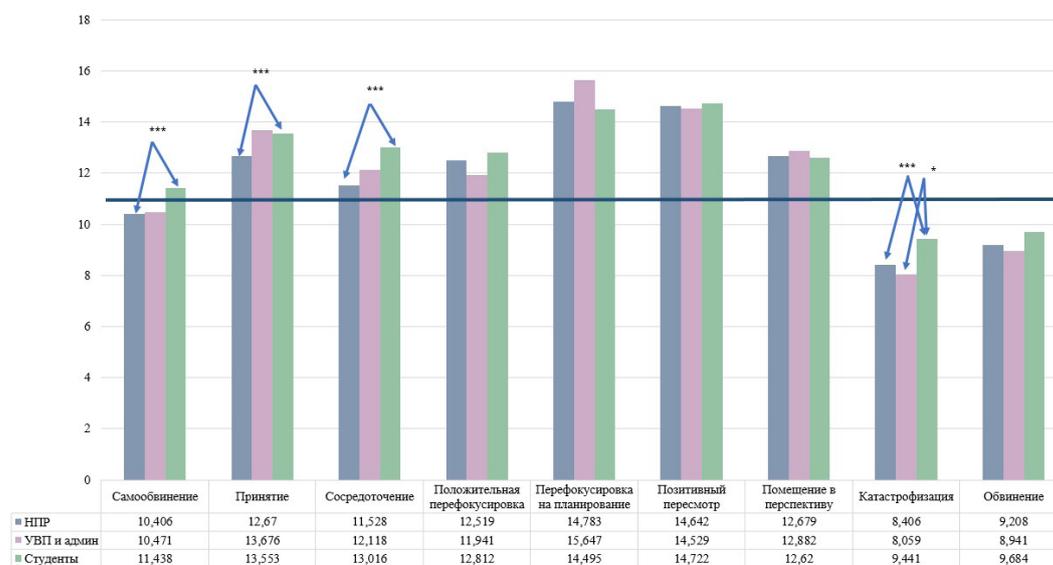
Сравнительный анализ средних значений по метакогнитивным навыкам и рефлексии в исследуемых подгруппах



**Примечание:** \* отражают уровень значимости результатов попарного сравнения по методу Данна (\* –  $p_{holm} < 0,05$ ; \*\* –  $p_{holm} < 0,01$ ; \*\*\* –  $p_{holm} < 0,001$ ); синяя и зеленая горизонтальные линии отражают нижнюю и верхнюю границы диапазона средних значений по исследуемым показателям, соответственно.

### Рисунок 3

Сравнительный анализ средних значений по опросник тесту «Когнитивная регуляция эмоций» в исследуемых подгруппах



**Примечание:** \* отражают уровень значимости результатов попарного сравнения по методу Данна (\* –  $p_{holm} < 0,05$ ; \*\* –  $p_{holm} < 0,01$ ; \*\*\* –  $p_{holm} < 0,001$ ); синяя горизонтальная линия отражает нижнюю границу диапазона средних значений по исследуемым показателям.

Далее для проверки предположения о том, что эмоционально-личностные характеристики и метакогнитивные параметры могут выступать предикторами субъективного благополучия субъектов образовательной деятельности, был проведен регрессионный анализ в несколько этапов. В ходе первичного этапа была построена регрессионная модель, включавшая в качестве одного из предикторов группу, к которой относились испытуемые (студенты, НПР, УВП и админ), причём было рассчитано взаимодействие этого фактора с остальными независимыми переменными. В результате не было обнаружено значимого взаимодействия данного фактора почти ни с одной переменной, за исключением переменных «Сознательность» и «Индекс острых негативных эмоций». Нами было принято решение не учитывать его в дальнейших расчётах из-за большого количества предикторов без значимого взаимодействия с групповым фактором, учитывая отсутствие существенных различий в приведенном выше сравнительном анализе.

На втором этапе было проведено построение полной регрессионной модели, включающей в себя показатель опросника метакогнитивной включенности, общий

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

показатель самооценки метакогнитивного поведения, степень осознанности использования метакогнитивных навыков, все шкалы опросника Б5-10, методики «Шкала дифференциальных эмоций», теста «Личностный дифференциал», теста «Дифференциальный тип рефлексии» и опросника «Когнитивная регуляция эмоций» (таблица 1). Описание модели дает следующие результаты:

**Таблица 1**

*Полная регрессионная модель по исследуемым показателям*

	Оценка коэффи- циента	Стандарт- ная ошибка	Значение t	Уровень значимости
(Свободный коэффициент)	1,4874	0,253	5,885	8,04*10 <sup>-9</sup>
Метакогнитивная включенность в деятельность	0,0024	0,001	1,896	0,0586
Системная рефлексия	0,0052	0,003	1,527	0,12746
Интроспекция	-0,0094	0,004	-2,31	0,02137
Квазирефлексия	-0,0031	0,003	-1,194	0,23331
Сформированность метакогнитивных навыков	0,0001	0,004	0,023	0,98133
Степень осознанности использования метакогнитивных навыков	0,0142	0,007	2,133	0,03345
Самообвинение	-0,0086	0,007	-1,276	0,20258
Принятие	0,0039	0,007	0,569	0,56945
Сосредоточение	0,0003	0,007	0,047	0,96249
Положительная перефокусировка	0,0127	0,006	2,244	0,02536
Перефокусировка на планирование	0,0009	0,007	0,125	0,90089

	Оценка коэффициента	Стандарт- ная ошибка	Значение t	Уровень значимости
Позитивный пересмотр	0,0155	0,007	2,093	0,03697
Помещение в перспективу	0,0045	0,006	0,719	0,47238
Катастрофизация	-0,0056	0,007	-0,806	0,42065
Обвинение	-0,0025	0,007	-0,348	0,72795
Экстраверсия	0,0336	0,010	3,265	0,00118
Доброжелательность	0,0189	0,012	1,542	0,12387
Сознательность	0,0205	0,010	1,997	0,04644
Невротизм	-0,0273	0,011	-2,558	0,01086
Открытость опыту	0,0159	0,013	1,267	0,20593
Индекс позитивных эмоций	0,0275	0,003	8,073	6,99*10 <sup>-15</sup>
Индекс острых негативных эмоций	-0,0052	0,003	-1,811	0,07092
Индекс тревожно- депрессивных эмоций	0,0002	0,003	0,047	0,96245

Стандартная ошибка остатков: 0,3754 на 429 степеней свободы

Коэффициент множественной детерминации R-квадрат: 0,6021,  
 Скорректированный R-квадрат: 0,5808

F-значение: 28,23 на 23 и 429 степеней свободы, p-value: < 2,2\*10<sup>-16</sup>

Как видно, несмотря на значимость модели в целом, большинство коэффициентов оказываются незначимыми. Поэтому с целью выбора оптимальной модели был проведен ступенчатый выбор модели по информационному критерию Акайке. В результате была сформирована вторая модель с уменьшенным количеством предикторов (таблица 2).

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

**Таблица 2**

*Сокращенная регрессионная модель по исследуемым показателям*

	Оценка коэффи- циента	Стандартная ошибка	Значение t	Уровень значимости
(Свободный коэффициент)	1,4987	0,2379	6,299	7,26*10 <sup>-10</sup>
Метакогнитивная включенность в деятельность	0,0028	0,0010	2,782	0,0056
Интрорспекция	-0,0117	0,0036	-3,282	0,0011
Степень осознанности использования метакогнитивных навыков	0,0157	0,0063	2,492	0,0131
Положительная перефокусировка	0,0121	0,0052	2,33	0,0203
Позитивный пересмотр	0,0211	0,0058	3,656	0,0003
Экстраверсия	0,0331	0,0099	3,346	0,0009
Доброжелательность	0,0220	0,0118	1,861	0,0634
Сознательность	0,0200	0,0100	1,994	0,0467
Невротизм	-0,0270	0,0104	-2,606	0,0095
Индекс позитивных эмоций	0,0268	0,0032	8,263	1,69*10 <sup>-15</sup>
Индекс острых негативных эмоций	-0,0064	0,0023	-2,776	0,0057
Открытость опыту	0,0171	0,0120	1,427	0,1544

Стандартная ошибка остатков: 0,3734 на 440 степеней свободы

Коэффициент множественной детерминации R-квадрат: 0,5962,  
 Скорректированный R-квадрат: 0,5852

F- значение: 54,13 on 12 and 440 DF, p-value: < 2,2\*10<sup>-16</sup>

Как видно, несмотря на значительное уменьшение числа предикторов, значения стандартной ошибки остатков и коэффициент множественной детерминации (КМД; Multiple R-squared) остались практически неизменными, а значение исправленного КМД немного выросло. При этом большинство коэффициентов модели статистически значимы.

Числовая диагностика модели показывает, что статистически значимая автокорреляция критерием Дарбина-Уотсона не обнаружена ( $DW = 2,0304$ ,  $p\text{-value} = 0,7534$ ), выбросов остатков не обнаружено (Largest |rstudent|: Bonferroni  $p = 0,431$ ), неравномерность дисперсии остатков по стьюдентизированному тесту Брюша-Пэгэна не обнаружена ( $BP = 2,0588$ ,  $df = 1$ ,  $p\text{-value} = 0,1513$ ).

Была также проведена процедура перекрестной проверки модели, в ходе которой испытуемые случайным образом были разделены на три части, после чего значения зависимой переменной в каждой части были предсказаны с помощью коэффициентов модели по двум оставшимся (рисунок 4, таблица 3).

**Таблица 3**

*Результаты перекрестного анализа сокращенной регрессионной модели*

	Количество человек (n)	Сумма квадратов	Средний квадрат
1 часть:	151	24,68	0,16
2 часть:	151	23,35	0,15
3 часть:	151	20,41	0,14

Среднеквадратическая ошибка 0,1510747

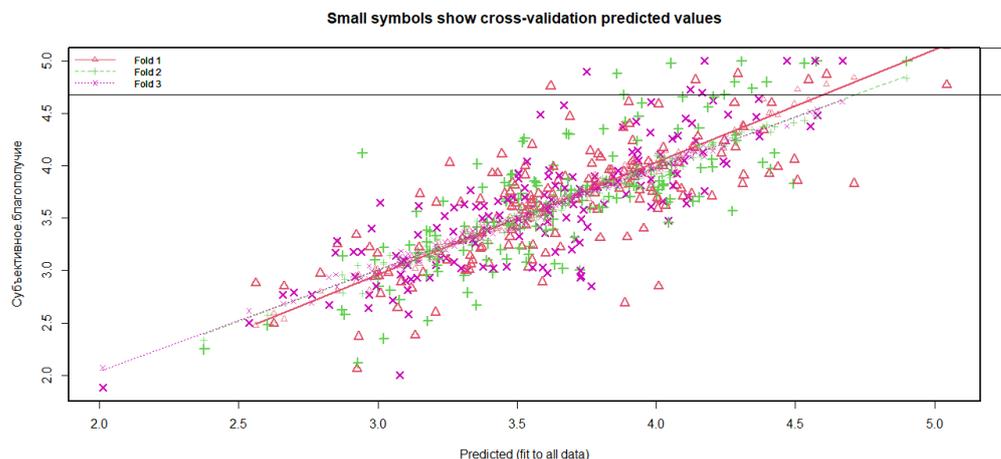
Полученные данные свидетельствуют о том, что модель обладает высокой предиктивной точностью при случайном делении выборки на три части. Результаты по первой части воспроизводятся во второй и третьей частях, а все три модели на графике практически полностью совпадают (рисунок 4).

Графически выявленные эффекты представлены на рисунке 5. Показано, что более высокие показатели субъективного благополучия отмечаются у субъектов с более высоким индексом позитивных эмоций, высоким уровнем метакогнитивной включенности, осознанности использования метакогнитивных навыков, экстраверсии, сознательности, доброжелательности и открытости опыту. Также показано, что на уровень благополучия положительно влияют такие стратегии совладания с эмоциями, как положительная перефокусировка и позитивный пересмотр. Отрицательное влияние обнаружено по показателям интроспекции, нейротизма и индексу острых негативных эмоций.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

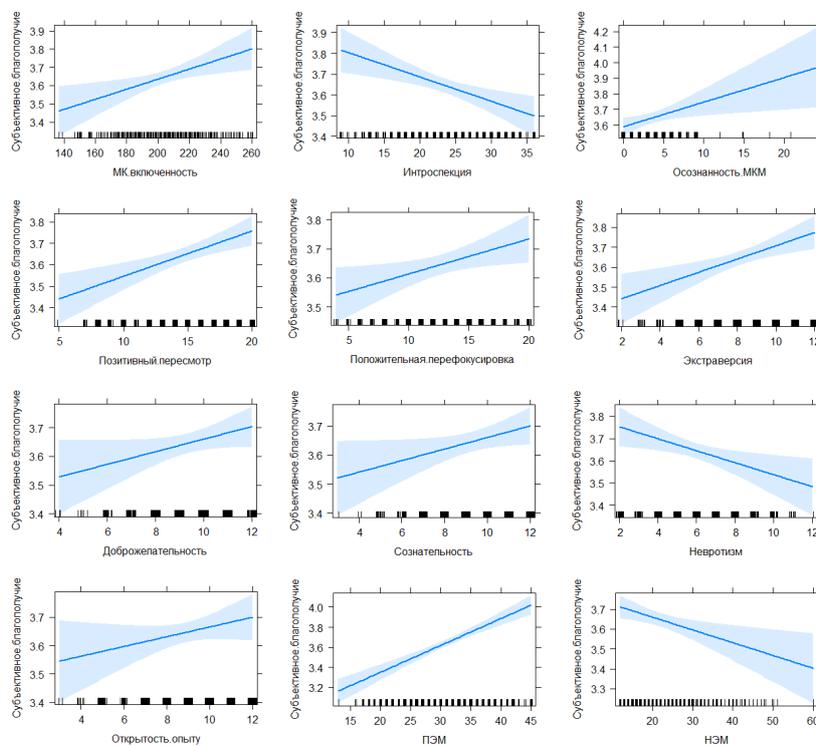
**Рисунок 4**

Результаты перекрестного анализа сокращенной регрессионной модели



**Рисунок 5**

Анализ характера влияния личностных характеристик, особенностей эмоциональной сферы и осознанности использования метакогнитивных навыков



## Обсуждение результатов

Описанные результаты исследования демонстрируют значимость эффекта личностных характеристик, эмоционального состояния и метакогнитивных навыков на уровень субъективного благополучия основных субъектов образовательной деятельности.

Сравнительный анализ исследуемых подгрупп по показателям благополучия, метапознания и эмоциональной регуляции показал, что различия между исследуемыми подгруппами немногочисленны. Отсутствие различий по компонентам и уровню благополучия между разными субъектами образовательной деятельности несколько противоречит данным исследования Софьиной В. Н. и коллег (2022), где у студентов в сравнении с работающими людьми отмечается наиболее высокий уровень эмоционального благополучия и низкие значения по другим компонентам, которые авторы объясняют недостаточной сформированностью представлений студента о собственной личности, в том числе о своем месте в социуме (Софьиная, Расторгуева, Баласанян, Габова, 2022). В нашей работе большая часть различий отмечена между группами студентов и преподавателей (НПР). Учитывая, что эти подгруппы чаще и больше работают с информацией и знанием, мы склонны полагать, что эти различия могут объясняться не столько характером деятельности, сколько возрастными респондентов. Студенческая выборка в целом моложе остальных исследуемых групп и демонстрирует более выраженный интерес к своему внутреннему миру, а также более низкий уровень контроля собственных познавательных процессов. Кроме того, для молодого возраста более характерна сниженная дифференциация копинга и гипертрофированное представление значимости отрицательного опыта в настоящем (Регуш и др., 2021).

Изначально мы предполагали, что в структуре эмоционально-личностных и метакогнитивных предикторов могут быть как универсальные компоненты, обуславливающие благополучие субъектов образовательной деятельности, так и компоненты, специфические для студентов, преподавателей и других категорий работников сферы образования. Однако в результате анализа влияния группирующей переменной в регрессионную модель и анализа ее взаимодействий с другими предикторами значимые эффекты были отмечены только по показателям «Сознательность» и «Индекс острых негативных эмоций». В наших предыдущих работах, где модели были построены при помощи ковариационного анализа на студенческой и преподавательской выборках отдельно, показатель сознательности также имел значимый эффект на уровень благополучия (Денисова, Ермаков, Абакумова, Сылка, 2022). Учитывая, что различий между группами было действительно мало, мы склонны полагать, что это свидетельствует о некоторой специфичности взаимодействия личностной добросовестности и негативных эмоций с характером деятельности субъектов образования. Взаимодействие группирующей переменной с индексом негативных эмоций может объясняться как разными источниками

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

негативных переживаний, так и разной интенсивностью эмоциональных переживаний для разных возрастных групп. Фактор сознательности включается в себя ряд компонентов (надежность, ответственность, дисциплинированность, самоконтроль, организованность), которые, вероятно, могут различаться по их взаимодействию с благополучием студентов, преподавателей и других работников образования.

### ***Ограничения исследования***

В рамках данной работы предпринята попытка комплексного исследования структуры субъективных предикторов благополучия субъектов образования. В то же время такой подход сопряжен с некоторым снижением уровня «детализации» результата, что, на наш взгляд, представляет собой существенное ограничение данной работы.

### ***Перспективы исследования***

Мы описали общие, значимые для выборки в целом эмоционально-личностные и метакогнитивные предикторы благополучия, однако интересным и перспективным видится учет факторов пола, стажа профессиональной деятельности работников образования, а также формы обучения и уровня образования для студенческой выборки.

### ***Выводы***

Целью проведенного исследования было комплексное изучение эмоционально-личностных и метакогнитивных предикторов психологического благополучия студентов, преподавателей и других категорий работников сферы образования. Анализ приведенных результатов позволяет заключить, что уровень субъективного благополучия достоверно выше при высоком уровне позитивных эмоций, экстраверсии, сознательности, доброжелательности и открытости опыту, низких значениях индекса острых негативных эмоций. Высокий уровень контроля и управления собственными познавательными процессами и осознанность использования метакогнитивных навыков в организации учебной и профессиональной деятельности имеют выраженный поддерживающий эффект. Также на уровень благополучия субъектов образовательной деятельности положительно влияют стратегии поиска положительного смысла в негативных событиях и смещение фокуса на более позитивные моменты в жизни. Отрицательное влияние оказывают дисфункциональное «самокопание» и «застревание» в собственных мыслях о пережитом опыте (интроспекция) и высокий уровень нейротизма.

Результаты проведенного исследования в целом согласуются с существующими концепциями благополучия и данными эмпирических исследований, полученных на различных выборках. Собственная ценность и научная новизна полученного результата заключается в том, что наши данные позволяют понять, какие компоненты метапознания и стратегии когнитивной регуляции эмоций, наряду с личностными

характеристиками, оказывают наиболее выраженный положительный эффект на уровень благополучия субъектов образования.

Описанные результаты могут быть использованы для решения задач профилактики выгорания и повышения благополучия студентов, преподавателей и других категорий работников сферы образования. Повышение уровня метакогнитивной включенности и осознанности использования метакогнитивных навыков, а также формирование конструктивных стратегий когнитивной регуляции эмоций будут способствовать поддержанию более высокого уровня психологического благополучия и самоэффективности в изменяющихся общественно-политических и экономических условиях.

### **Основные выводы статьи**

- в современных условиях повышенной стрессогенности среды и нестабильности необходимо смещение фокуса с объективных, внешних, на внутренние, субъективные факторы благополучия субъектов образовательной деятельности, которые могут быть инструментом повышения уровня устойчивости, эффективности личности и поддержание адекватного уровня благополучия
- в качестве предикторов благополучия субъектов образовательной деятельности в современных условиях следует рассматривать личностные характеристики, параметры метапознания и эмоциональной регуляции;
- достоверный положительный эффект на уровень субъективного благополучия студентов, преподавателей и других категорий работников сферы образования оказывают сознательность, экстраверсия, доброжелательность, открытость опыту и стратегии положительной перефокусировки и позитивного пересмотра, высокий индекс позитивных эмоций, высокий уровень метакогнитивной включенности и осознанности использования метакогнитивных навыков.

### **Литература**

- Банщикова, Т. Н., Лукьянов, А. С., Курданова, С. К. (2022). Регрессионные модели субъективного благополучия молодых людей этнических групп Юга России. *Проблемы современного педагогического образования*, (77–4), 368–371.
- Бережнова, Л. Н., Федосеева, И. А., Тарасов, Д. Ю. (2019). Понимание коммуникативного поведения курсантов – важное направление воспитательной работы. *Перспективы науки и образования*, 4(40), 425–447. <https://doi.org/10.32744/pse.2019.4.33>
- Волкова, Е. Н., Микляева, А. В., Хороших, В. В. (2022). Субъективные предпосылки психологического благополучия одаренных подростков. *Психологическая наука и образование*, 1(27), 92–103. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270108>
- Гилемханова, Э. Н., Хусайнова, Р. М., Лушпаева, И. И., Хайрутдинова, М. Р. (2022). Модель субъективной оценки профессионального благополучия учителя в контексте обеспечения безопасной образовательной среды. *Образование и саморазвитие*, 4(17), 288–302. <https://doi.org/10.26907/esd.17.4.20>

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

---

- Глушкова, А. В., Кора, Н. А. (2019). Формирование жизнестойкости преподавателей высшей школы. *Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки*, (84), 75–80.
- Григорова, Ю. Б. (2019). Структура эмоционального благополучия. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 8(1(26)), 331–334. <https://doi.org/10.26140/anip-2019-0801-0082>
- Гусева Ю. В., Сылка Н. В., Денисова Е. Г. (2022). Метакогнитивные навыки и выраженность учебного стресса современных студентов в связи с особенностями их эмоциональной сферы, *Северо-Кавказский психологический вестник*, 20(3), 17–31. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2022.3.2>
- Даниленко, О. И. (2018). Антиципационная состоятельность как предиктор субъективного благополучия студентов. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 7(3(24)), 264–268.
- Денисова, Е. Г. (2022). Разработка анкеты самооценки метакогнитивного поведения «Метакогнитивные навыки в структуре учебно-профессиональной деятельности» // *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 5(2). 6–24. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-2-6-24>
- Исаева, О. М., Акимова, А. Ю., Волкова, Е. Н. (2022). Факторы психологического благополучия российской молодежи. *Психологическая наука и образование*, 27(4), 24–35. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270403>
- Корешникова, Ю. Н., Фрумин, И. Д. (2020). Профессиональные компетенции педагога как фактор сформированности критического мышления студентов. *Психологическая наука и образование*, 6(25), 88–103. <https://doi.org/10.17759/pse.2020250608>
- Лактионова, Е. Б., Матюшина, М. Г. (2018). Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, 26, 77–88. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77>
- Манина, В. А., Петракова, А. В., Куликова, А. А., Орел, Е. А., Канонир, Т. Н. (2023). Копинг-стратегии и удовлетворенность работой у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID–19. *Психологическая наука и образование*, 1(28), 52–65. <https://doi.org/10.17759/pse.2023000001>
- Перикова, Е. И., Бызова, В. М. (2020). Метапознание учебной деятельности студентов с разным уровнем психической саморегуляции. *Science for Education Today*, 10(5), 104–118. <https://doi.org/10.15293/2658-6762.2005.06>
- Перикова, Е. И., Ловягина, А. Е., Бызова, В. М. (2019). Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в учебной деятельности. *Science for Education Today*, 9(4), 19–35.
- Петракова, А. В., Канонир, Т. Н., Куликова, А. А., Орел, Е. А. (2021). Особенности психологического стресса у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID-19. *Вопросы образования*, 1, 93–114. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2021-1-93-114>
- Пилишвили, Т. С., Дюкарева, Ю. А. (2019). Особенности эмоционального интеллекта и субъективного благополучия российских и китайских студентов. *Казанский педагогический журнал*, 4(135), 112–118.
- Пилишвили, Т. С., Савушкина, А. И., Данилова, А. Л., Соруко Торрес, Н. К. (2021). Психологическое благополучие и ценностно-смысловая сфера личности студентов-психологов. *Образование и наука*, 23(4), 126–156. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2021-4-126-156>

- Проненко, Е. А., Беликова, М. Е., Скрипкина, Т. П. (2023). Отчуждение студентов от обучения: могут ли метакогнитивная регуляция и осознание смысла обучения помочь его преодолеть? *Российский психологический журнал*, 20(2), 240-258. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.2.15>
- Прохоров, А. О., Юсупов, М. Г. (2011). Взаимосвязь психических состояний и мыслительных процессов в учебной деятельности студентов. *Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки*, 153(5), 62–72.
- Пучкова, Л. Л. (2021). Особенности субъективного благополучия студентов-психологов в период дистанционного обучения. *Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология*, 7(73(4)), 150–160.
- Реан, А. А., Ставцев, А. А., Кузьмин, Р. Г. (2022). Сильные стороны личности в модели как медиатор психологического благополучия в профессиональной деятельности. *Национальный психологический журнал*, 2(46), 25–34. <https://doi.org/10.11621/npj.2022.0203>
- Регуш, Л. А., Алексеева, Е. В., Веретина, О. Р., Орлова, А. В., Пежемская, Ю. С. (2021). Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи. *Психология человека в образовании*, 3(2), 196–207. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-196-207>
- Родионова, Е. В., Конюхова, Т. В. (2022). Комплексная оценка уровня эмоционально-личностного благополучия педагогов технического вуза: констатирующий эксперимент. *Векторы благополучия: экономика и социум*, 4(47), 128–145. <https://doi.org/10.18799/26584956/2022/4/1382>
- Самохвалова, А. Г., Тихомирова, Е. В., Вишневская, О. Н., Шипова, Н. С. (2021). Субъективное благополучие студентов, поступивших в вуз на разные направления подготовки. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 2(27), 32–38. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-24-31>
- Софьина, В. Н., Расторгуева, П. А., Баласанян, А. С., Габова, М. П. (2022). Возрастные аспекты субъективного благополучия студентов, специалистов и руководителей. *Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина*, 4, 376–388. [https://doi.org/10.35231/18186653\\_2022\\_4\\_376](https://doi.org/10.35231/18186653_2022_4_376)
- Хакимзянов, Р. Н., Рязанов, Д. А. (2022). Социальные, психологические и организационные факторы, влияющие на психологическую безопасность образовательной среды. *Образование и саморазвитие*, 4(17), 303–320. <https://doi.org/10.26907/esd.17.4.21>
- Хусаинова, Р. М., Гилемханова, Э. Н. (2019). Роль психологического благополучия учителя в превенции рисков асоциального поведения учеников. *Казанский педагогический журнал*, 2(133), 151–156.
- Alkhatib, M. A. H. (2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-Being, Self-Efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*, 4(9), 138–152. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n4p138>
- Azañedo, C. M., Artola, T., Sastre, S., & Alvarado, J. M. (2021). Character Strengths Predict Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, and Psychopathological Symptoms, Over and Above Functional Social Support. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661278>
- Belikova, M., & Pronenko, E. (2023). Alienation of Students from the Learning Process Due to Their Level of Metacognitive Awareness and Personal Life Position. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 574. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-21432-5\\_297](https://doi.org/10.1007/978-3-031-21432-5_297)
- Belikova, M., Pronenko, E. (2023). Metacognitive awareness and understanding of life meanings as a development factors of sustainable behavior. *E3S Web of Conferences*, 376. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202337605057>

- Devvrat, S. A. (2022). Happiness: A New Perspective Contributing Towards Learning for Post-Pandemic Higher Educational Institutions. *Education and Self-Development*, 4(17), 52–66. <https://doi.org/10.26907/esd.17.4.05>
- Gokalp, M. (2020). Investigation of relationship between subjective well-being levels and academic achievements of university students according to various variables. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(3), 532–539. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i3.4930>
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O., & Baumert, J. (2008). Teachers' occupational well-being and quality of instruction: The important role of self-regulatory patterns. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 702–715. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.702>
- Li-Grining, C., Raver, C. C., Champion, K., Sardin, L., Metzger, M. W., & Jones, S. M. (2010). Understanding and improving classroom emotional climate in the "real world": The role of teachers' psychosocial stressors. *Early Education and Development*, 21, 65–94. <https://doi.org/10.1080/10409280902783509>
- McLean, L., Connor, C.M. (2015). Depressive Symptoms in Third-Grade Teachers: Relations to Classroom Quality and Student Achievement. *Child development*, 86, 945–954. <https://doi.org/10.1111/cdev.12344>
- Tikhomirova, T., Malykh, A., Lysenkova, I., Malykh, S. (2021). Cross-cultural Analysis of Models of the Relationship between the Cognitive Abilities and Academic Achievement in Primary School Education. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14(4), 94–110. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0407>
- Osamika, B. E., Lawal, T., Osamika, A. E., Hounhanou, A. J. V., & Laleye, M. (2021). Personality characteristics, psychological wellbeing and academic success among university students. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 7(3), 805–821. <https://doi.org/10.46328/ijres.1898>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(23), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Viac, C., & Fraser, P. (2020). «Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis», OECD Education Working Papers. *OECD Publishing*, 213. <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>
- Zhang, L., Chen, J., & Li, X. (2023). A Scope Review of the Teacher Well-being Research Between 1968 and 2021. *The Asia-Pacific Education Researcher*. <https://doi.org/10.1007/s40299-023-00717-1>

Поступила в редакцию: 06.06.2023

Поступила после рецензирования: 21.08.2023

Принята к публикации: 31.08.2023

### Заявленный вклад авторов

**Екатерина Геннадьевна Денисова** – общее руководство работой, разработка концепции исследования, подбор методов, теоретический анализ литературы, обработка данных эксперимента и анализ результатов.

**Игорь Владимирович Куприянов** – участие в обработке данных, математический и статистический анализ данных, участие в подготовке итогового текста статьи.

**Анастасия Олеговна Гостева** – теоретический анализ литературы, участие в сборе данных и анализе результатов.

### Информация об авторах

**Денисова Екатерина Геннадьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психофизиология и клиническая психология», заведующий лабораторией «Психофизиология и психогенетика», ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» (ФГБОУ ВО ДГТУ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация; WoS ResearcherID: A-5252-2016; Scopus Author ID: [57221193371](https://orcid.org/0000-0003-0240-8176); РИНЦ Author ID: 748846; SPIN-код РИНЦ: 3389-8667; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0240-8176>; e-mail: [keithdenisova@gmail.com](mailto:keithdenisova@gmail.com)

**Куприянов Игорь Владимирович** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психофизиологии и клинической психологии, ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» (ФГАОУ ВО ЮФУ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация; Scopus Author ID: [57218103539](https://orcid.org/0000-0002-5110-8834); РИНЦ Author ID: 186732; SPIN-код РИНЦ: 2378-5750; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5110-8834>; e-mail: [kupriyanov@sfedu.ru](mailto:kupriyanov@sfedu.ru)

**Гостева Анастасия Олеговна** – ассистент кафедры «Психофизиология и клиническая психология»; ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» (ФГБОУ ВО ДГТУ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация; WoS ResearcherID: GZN-1415-2022; РИНЦ Author ID: 959331; SPIN-код РИНЦ: 3592-7431; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1348-9995>; e-mail: [anastasiagosteva905@gmail.com](mailto:anastasiagosteva905@gmail.com)

### Информация о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.